



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1ブレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:03:40	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0' 50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0' 50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
							レストなし			
swim										
1)	300	×	5	1	4' 30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1500	0:22:30	
2)	50	×	4	1	0' 50"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	200	0:03:20	
			1	1	0' 30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	- FR ハート フローティングスタート	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2750	0:59:20	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m フイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	3	60~70 FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0'55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0'55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
							レストなし			
swim										
1)	300	×	4	1	5'00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:20:00	
2)	50	×	5	1	0'55"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	250	0:04:35	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
swim	50	×	4	1	1'00"	9	- FR ハード フローティングスタート	200	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2600	0:59:15	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢・タイミング
 【主観的強度】
 5

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:00	
swim										
1)	50	×	1	2	1'00"	3	60~70 FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	100	0:02:00	
2)	50	×	1	2	1'00"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00	
3)	50	×	1	2	1'00"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00	
レストなし										
swim										
1)	300	×	3.5	1	5'30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1050	0:19:15	
2)	50	×	5	1	1'00"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	250	0:05:00	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim										
swim	50	×	3	1	1'00"	9	- FR ハード フローティングスタート	150	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2400	0:59:05	



【テーマ】強化期
姿勢づくり 腰を浮かす
実戦への対応力の向上
乳酸除去能力の向上
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢・タイミング
【主観的強度】
5

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	1'05"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:20	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
							レストなし			
swim										
1)	300	×	3.5	1	6'00"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1050	0:21:00	
2)	50	×	4	1	1'05"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	200	0:04:20	
			1	1	0'30"	1			0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:20	
swim										
swim	50	×	3	1	1'10"	9	- FR ハード フローティングスタート	150	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2200	0:59:20	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	1~2
姿勢・タイミング	3~4
【主観的強度】	5~6
5	7~8
	9~10

E										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'10"	2	~50 FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
							レストなし			
swim										
1)	300	×	3	1	6'30"	5	70~80 FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:19:30	
2)	50	×	3	1	1'10"	3	60~70 FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	150	0:03:30	
			1	1	0'30"	1	1)→2)レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'45"	1	~50 CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:30	
swim										
swim	50	×	3	1	1'10"	9	- FR ハード フローティングスタート	150	0:03:30	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2000	0:58:30	



【テーマ】強化期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 実戦への対応力の向上
 乳酸除去能力の向上
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】	【強度】
姿勢・タイミング	1~2
【主観的強度】	3~4
5	5~6
	7~8
	9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR 3ローリング1ストローク・1キックローリングストローク/12.5m ブイあり 2回ローリングを入れて3回目にストローク	100	0:04:40
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ローリングとキックのタイミングを意識	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
レストなし										
swim										
1)	300	×	3	1	7' 00"	5	70~80	FR 1500mレースペース HR24~27回/10秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:21:00
2)	50	×	3	1	1' 15"	3	60~70	FR フォーム HR20~24回/10秒 心拍を整える ノーマルターン	150	0:03:45
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒		0:00:30
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	~50	CHO 好きな種目でリカハリー	50	0:01:40
swim										
swim	50	×	2	1	1' 10"	9	-	FR ハード フローティングスタート	100	0:02:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1950	0:59:25